

SIFAT-SIFAT LUHUR (BRAHMA VIHARA)



Brahma Vihara berarti suatu kediaman yang penuh kebahagiaan. Brahma Vihara juga dapat dikatakan sebagai hasil pengamalan sila Ketuhana Yang Maha Esa. Untuk mencapai Brahma Vihara kita harus mengembangkan cinta kasih (Metta) dan melenyapkan kebencian (dosa); Mengembangkan rasa belas kasih (Karuna) dan melenyapkan keserakahan (lobha); mengembangkan perasaan simpati (Mudita) dengan melenyapkan iri hati (Irsia) dan dengan mengembangkan keseimbangan batin (Upekkha) dengan melenyapkan kebodohan (Moha).

Untuk mengembangkan cinta kasih, kita hendaknya melaksanakan Metta Bhavana. Untuk mengembangkan rasa belas kasihan kita melaksanakan Karuna Bhavana.

a. *Metta Bhavana*

Brahma Vihara sebagai kekuatan seseorang yang ber-Ketuhanan yang memancar dari empat sifat-sifat luhur/Brahmavihara. Dalam upaya kita mencapai kediaman yang luhur yang penuh kebahagiaan yang disebut Brahma Vihara, pertamanya kita harus dapat merenungkan akibat dari pikiran yang membenci dan keberkahan yang telah diberikan oleh pikiran yang penuh cinta kasih. Selama kita belum dapat merenungkan akibat dari pikiran jahat, maka selama itu kita tidak akan dapat menguasai pikiran membenci itu. Demikian pula kita tidak akan dapat mencapai keadaan pikiran yang luhur atau mulia sebelum kita mengerti akan keberkahan dari pikiran yang penuh cinta kasih.

Kita seharusnya menyadari bahwa kebencian tidak berakhir akan berakhir kalau dibalas kebencian, tetapi kebencian akan berakhir kalau dibalas dengan cinta kasih. Bilamaria kebencian telah menodai pikiran kita. Maka perbuatan, ucapan kita akan menjadi tidak benar dan kita tidak akan mencapai kebahagiaan yang kita harapkan baik kebahagiaan tunuk diri kita sendiri maupun kebahagiaan utnuk orang lain bilamana pikiran membenci itu telah dapat kita atasti, maka kita akan dapat mengembangkan pikiran cinta kasih yang akan menuntun kita memasuki kehidupan yang bahagia dan sejahtera, baik utnuk diri kita maupun untuk kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain.

Menurut Visuddhi Magga, pada tingkat permulaan, kita hendaknya jangan menunjukkan cinta kasih kita kepada seseorang yang kita senangi atau orang yang berlainan jenis, pertama kali kita harus mulai dengan diri kita sendiri, dengan menyatakan kepada diri kita sendiri dengan ucapan dalam hati seperti berikut : “Semoga kami bahagia, bebas dari penderitaan” atau “Semoga kami bebas dari kebencian, penindasan dan kecemasan, semoga kami dapat mencapai kehidupan yang penuh kebahagiaan”.

“Seperti halnya kami mencintai kebahagiaan dan menyukai penderitaan, seperti halnya kami menyukai kehidupan dan menghindari kematian, semoga semua makhluk demikian pula”.

Di bagian langit yang manapun kita pergi, tidak ada kita jumpai seorang yang lebih mencintai orang lain, selain dirinya sendiri. Karena itu kita menyaksikan dalam kehidupan ini, bahwa setiap orang pertama-tama mencintai dirinya sendiri, kemudian cinta kasihnya baru diberikan kepada gurunya yang sangat dihormati atau kepada orang lain yang patut dihormati seperti misalnya kepada orang yang selalu memikirkan kehidupan suci yang sering merenungkan tentang penerangan sempurna. Setelah itu, barulah kita merenung dalam hati sambil berdoa “Semoga mereka yang senantiasa memikirkan hidup suci dan merenungkan tentang penerangan sempurna, selalu hidup bahagia, bebas dari penderitaan”.

Setelah cinta kasih berkembang dalam hati kita, kemudian pancarkanlah cinta kasih itu kepada teman-teman yang kau kasihi dan kemudian kepada orang-orang yang kamu nilai kurang penting dan setelah itu arulah kau memancarkan cinta kasihmu kepada musuh-musuhmu. Kalau cinta kasihmu lenyap dan kemudian timbul perasaan dendam dan sakit hati kau harus kembali merenungkan cinta kasihmu kepada orang-orang yang tersebut diatas. Marilah kita mencoba merenungkan akibat dari membenci itu, dengan menghayati syair Dhammapada dibawah ini :

*Mereka yang membalas kebencian dengan kebencian
Lebih , jahat dari orang yang pertama membencinya
Mereka yang tidak membenci orang yang membencinya ia
Adalah pejuang yang dapat menenangkan perjuangannya yang sangat berat, yang
sangat sulit dan berbahaya
Mereka yang dibenci penuh dendam kesumat
Tetapi mereka tetap tenang dan selalu sabar
Maka berkah akan terlimpah kepada kedua-duanya
Untuk dirinya sendiri dan bagi musuh-musuhnya itu
Seorang yang pikirannya ternoda oleh kebencian
Karena kegelapan telah menyelubungi jiwanya
Maka ia tidak dapat menghayati hakekat kebahagiaan
Sehingga ia tidak akan dapat melihat kenyataan*

*Semua akan dapat dihancurkan oleh si pembenci
Baik yang mahal maupun yang murah harganya
Tetapi setelah kebendaannya lenyap dan musnah
Maka ia menjadi lemas dimakan api kebenciannya
Jika api kebencian telah berkobar*

*Maka dunia akan terbawa dalam kebakaran
Demikianlah hasutan si pembenci menjalar
Bagaikan asap api membumbung terus ke udara ia yang tidak mempunyai perasaan malu
Tidak takut melakukan perbuatan salah
Kalau berkata, selalu kurang bijaksana
Pikirannya selalu diliputi kebencian
Baginya tidak ada lagi tempat berpijak
Diri kita adalah teman bagi yang lainnya
Kita sendiri mencintai semua orang*

*Tetapi dalam keadaan marah dan membenci
Ia sampai hati membunuh temannya
Karena pikirannya menjadi tidak seimbang
Karena batinnya dipenuhi oleh kesombongan
Orang yang mengambil, jiwa orang lain*

*Dan menghabisi jiwanya sendiri karena perasaan benci dan putus asa
Sebenarnya ia memiliki pandangan yang gelap
Bahwasannya dibelakang takbir kebencian
Tersembunyi suatu belunggu kematian
Karena itu, hancurkanlah belunggu itu
Dengan Vipassana, Panna dan Viriya
(Pandangan terang; kebijaksanaan, dan semangat)*

*Bila manusia telah melihat kenyataan
Dapat menaklukkan sifat-sifat jahatnya
Kemudian mengamalkan kebajikan
Maka semua kegilaan bukan lagi miliknya
Sembuh dari kebencian dan putus asa
Bebas dari keserakahan dan nafsu keinginan
Barulah dapat mengolah diri dengan tenang
Dan selalu menjauhi segala kekotoran batin*

Jika kita telah melaksanakan meditasi Metta Bhavana dengan mengembangkan “cinta kasih” atau “Metta” (Maitri), tetapi kita belum dapat menghapus rasa dendam dan benci, maka kita hendaknya kembali merenungkan sifat-sifat yang baik dari musuh-musuh kita dan jangan lagi menghiraukan kejelekan-kejelekan yang dimiliki oleh musuh kita, tetapi kalau dengan jalan ini kita belum dapat juga mengatasi dendam dan kebencian, maka kita harus kembali ingat dan merenungkan sabda Sang Buddha sebagai berikut ; “Wahai para siswa, ada lima cara untuk mengatasi kebencian dan menaklukkan kemarahan yang telah timbul dari diri kalian “. Lima cara tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Kepada orang yang menimbulkan perasaan benci dihatimu, kita harus memancarkan cinta kasih, kasih sayang, simpati dan keseimbangan batin kepadanya.
- 2) Jangan memperhatikan sesuatu keburukan yang dimilikinya.

- 3) Jangan menggambarkan dalam diri kita sendiri tentang akibat dari kamma yang kita miliki, demikian pula pada orang yang kita musuhi.
- 4) Kita harus sadar, bahwa kita adalah pemilik dari perbuatan kita sendiri yang semuanya timbul dari diri kita pula.
- 5) Bahwa perbuatan kitalah yang akan menjadi pelindung bagi diri kita atau akan menjadi musuh dari diri kita sendiri, karena kita harus menjadi ahli waris dari perbuatan baik; kita atau perbuatan kita yang tidak baik.

Demikianlah ada lima cara yang kita dapat laksanakan untuk mengatasi kebencian. Untuk lebih menghayati bahaya dari kebencian, marilah kita simak syair yang terdapat dalam *Kitab Visuddhimagga* sebagai berikut:

Jika di dalam hatimu terdapat musuh. Yang akan mencelakan dirimu, mengapa kau terus menyiksa batinmu yang tidak berada di daerah musuhmu? Keluargamu telah kau berikan cinta kasih. Tetapi suatu ketika kau tinggalkan mereka dalam keadaan sedih dan dalam keadaan duka, mengapa tidak kau musnahkan pikiranmu yang membenci yang telah memberimu begitu banyak penderitaan? Sadarlah kau telah bermain-main dengan kebencian yang akan menimbulkan kehancuran total pada dirimu. Kebajikan yang kau cita-citakan telah kau tinggalkan.

Bukanlah ini, karena ini merupakan kebodohan yang keterlaluan?

*Bila seorang berbuat jahat kepadamu,
Wajahmu menjadi merah oleh kemarahanmu
Kemudian kamu tanyakan hati nuranimu sendiri
Apakah kau mau berbuat jahat seperti dia?
Jika ada seorang telah menggangumu*

*Dengan perbuatannya yang tidak menyenangkanmu
Mengapa kau biarkan hatimu menjadi marah
Mengikuti kesenangannya si penggoda?*

*Bila dalam keadaan marah kau melakukan suatu perbuatan jahat terhadap musuhmu
Atau kau tidak berbuat jahat kepada musuhmu sekurang-kurangnya kau akan merasa tersiksa oleh kebencian yang berkobar di dalam dirimu.*

*Jika seorang berlaku bagaikan babi yang buta
Pada waktu kemarahan menyerang dirinya
Mengapa kau mau meniru perbuatannya itu
Dan membiarkan kebencianmu terpelihara dalam hatimu
Kemarahan dan kebencian seseorang kepadamu*

*Telah membawamu ke dalam kegelisahan batin
Kebencian itulah yang seharusnya dilenyapkan
Mengapa kau bersedih tanpa sebab yang jelas?
Bila seseorang membenci orang lain
Siapa yang sebenarnya yang menderita?*

*Kalau bukan dirimu sendiri
Kaulah yang menjadi sebab penderitaanmu
Mengapa kau harus membenci orang lain?*

Kalau kita hendak menghayati hakekat dari perasaan cinta kasih (Metta/Maitri) cobalah hayati dan amalkan khotbah Sang Buddha tentang cinta kasih yang terkenal dengan “Karaniya Metta Sutta” atau khotbah tentang cinta kasih.

b. Karuna Bhavana

Karuna Bhavana berarti pengembangan dari kasih sayang. Menurut Kitab Visuddhi Magga, setiap orang hendaknya berusaha untuk memiliki perasaan kasih sayang (karuna) pada saat menyaksikan sesuatu yang menimbulkan perasaan belas kasihan seperti menyaksikan orang miskin, penuh penderitaan dan merana hidupnya dalam keadaan sengsara. Bilamana kasih sayang kita telah berkembang, maka kita akan turut sedih menyaksikan suatu penderitaan yang dialami seseorang, sehingga timbul di dalam diri kita dorongan untuk memberikan pertolongan. Demikianlah kalau kita telah dapat menghayati dan mengamalkan kasih sayang (karuna) di dalam kehidupan ini, maka kita telah dapat menembus semua makhluk dengan kasih sayang.

Selanjutnya kasih sayang yang kita miliki, sama halnya dengan cinta kasih, pertama-tama janganlah ditujukan kepada orang yang paling kita senangi. Keberkahan yang kita dapat dari perasaan kasih sayang, nilainya sama dengan berkah dari kalau kita memiliki cinta kasih. Cara untuk mengembangkan Karuna atau perasaan kasih sayang. Caranya sama dengan cara kita mengembangkan cinta kasih.

c. Mudita Bhavana

Mudita Bhavana adalah pengembang dari perasaan simpati melihat orang lain berbahagia dan berhasil. Perasaan mudita ini dapat mulai kepada teman yang kita senangi dengan menumpahkan perasaan mudita sambil berkata; “Oh alangkah bahagianya makhluk yang mendapat kegembiraan. Oh alangkah baik dan nikmatnya memiliki perasaan Mudita”. Bilamana kita menyaksikan orang yang berbudi luhur hidup bahagia dan sentosa hidupnya, hendaknya kita berusaha untuk turut merasakan kebahagiaannya.

Bagaimana caranya kita pada tingkat permulaan menembus suatu tujuan dengan pikiran yang berisi Mudita? Caranya adalah demikian; “Bila melihat seorang yang berbudi luhur dan menyenangkan hati, hati kita lalu menjadi gembira”. Demikianlah caranya menembus semua orang dengan Mudita. Keberkahan dan cara mengembangkan Mudita sama dengan bagaimana caranya mengembangkan Metta.

*Betapa bahagianya dan gembiranya hatiku
Menyaksikan kebahagiaan orang lain
Tiada perasaan iri di dalam hatiku
Menyaksikan kebahagiaan dan keberhasilan yang telah dicapai oleh siapapun dalam hidupnya
Karena hatimu telah penuh dengan perasaan Mudita*

d. Upekkha Bhavana

Perenungan ini pertama-tama harus ditujukan kepada orang yang telah mencapai kesempurnaan, yang sudah tidak terikat lagi kepada suka dan duka seperti yang dikatakan di dalam Vibh XIII; “Bagaimana caranya supaya kita memiliki keseimbangan batin, tiada lagi tergoyahkan oleh perasaan suka dan duka dalam menghadapi segala macam tantangan dan godaan itu? Caranya ialah bilamana melihat seorang yang acuh dan tak acuh terhadap sesuatu yang mengenai dirinya baik terhadap sesuatu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, ia tetap tenang, demikian pula caranya kita menembus semua makhluk dengan keseimbangan batin itu”.

Dengan memiliki Upekkha ini, maka kita dapat mencapai jhana yang ke IV, sedangkan melalui pengembangan cinta kasih (Metta), kasih sayang (Karuna) dan simpati terhadap kebahagiaan dan keberhasilan orang lain (Mudita), maka kita mencapai pada jhana ke III. Bilamana pikiran kita telah benar-benar terpusat, maka pikiran kita menjadi tenang dan kita tidak lagi dapat terpengaruh oleh hal-hal jahat, yang tidak baik. Untuk mencapai perkembangan batin ini, kita harus melatih diri untuk mengembangkan Metta, Karuna, dan Mudita di dalam hati kita, sehingga kita benar-benar memiliki pedoman serta landasan hidup yang kokoh, yang dapat menjadi kendaraan bagi hidup kita.

Bilamana kita telah berhasil melatih diri dalam empat kediaman luhur tersebut, yakni mengembangkan cinta kasih melalui meditasi Metta Bhavana, mengembangkan rasis simpati terhadap kebahagiaan dan keberhasilan orang lain melalui Mudita Bhavana, maka kita akan berhasil mencapai Brahma Vihara yakni suatu kediaman luhur. Dengan terwujudnya Brahma Vihara di dalam kehidupan, berarti kita telah berhasil menghayati dan mengamalkan sila Ketuhanan Yang Maha Esa.

Posted by [Edy Cahyadi](#) at [10:41 PM](#)